

مكتبة فريق إنسان المجانية
هل ستأكل ثمار الليمون ؟
تأليف
المدرب والمحاضر
عبد الفتاح محمود



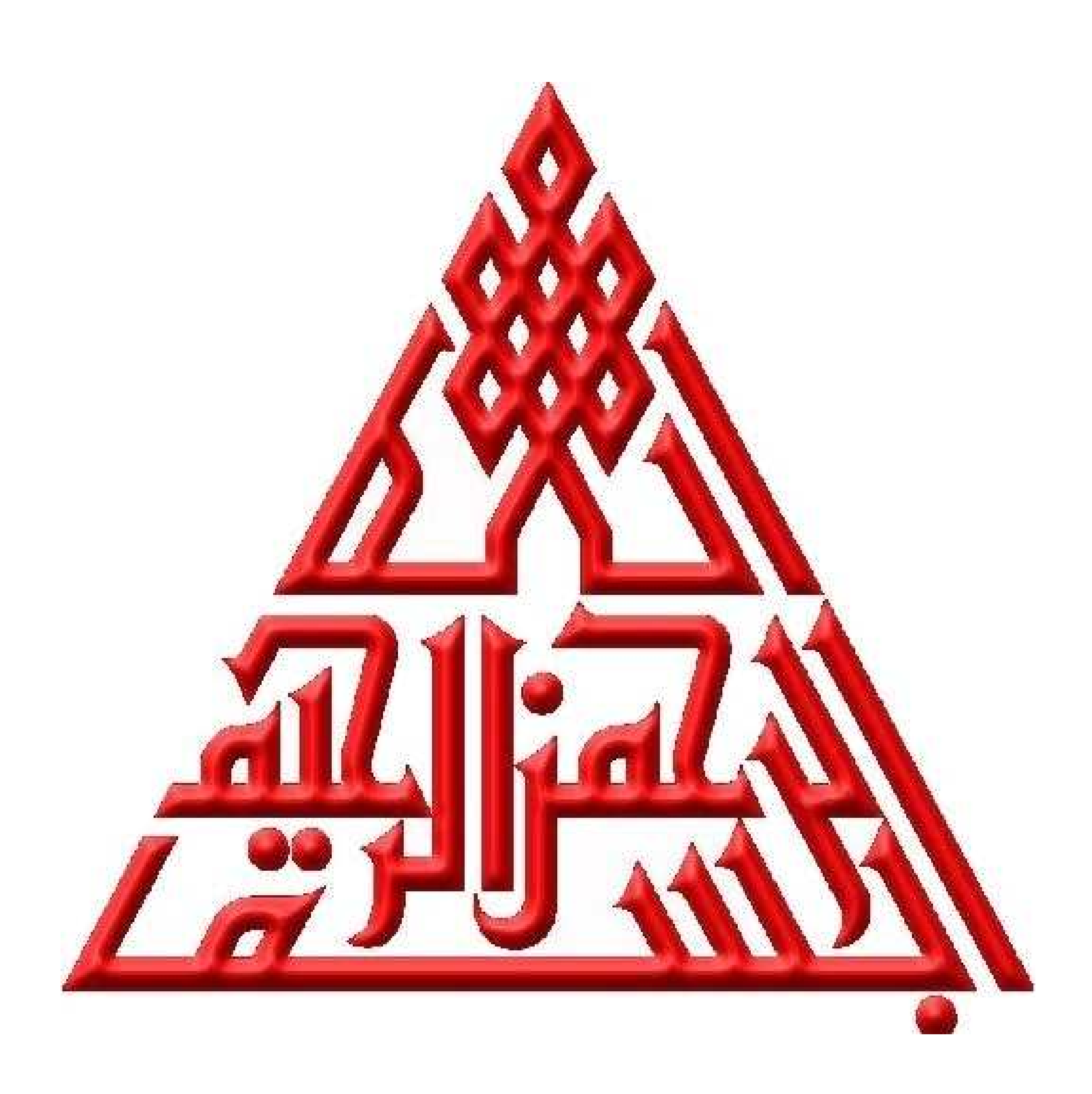
هل ستأكل ثمار الليمون ؟

تأليف

المدرب والمحاضر

عبدالفتاح محمود

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

فريق إنسان للتنمية البشرية

لأنك مكرم فكن أهلا لذلك



مدربون معتمدون محترفون

www.insanteam.com

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)



تعريف بالمدرب والمحاضر

عبد الفتاح محمود

Abdelfatah@insanteam.com

- عضو مؤسس لفريق إنسان للتنمية البشرية ونائب رئيس الفريق.
- مدرب محترف معتمد **CCT** من المركز الكندى للتنمية البشرية
- ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية من البورد الأمريكى **ABNLP** .
- ممارس معتمد فى البرمجة اللغوية العصبية من المنظمة العالمية **GTC**
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز سو نايت إنجلترا
- حاصل على دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية **CTCNLP**.
- مدرب معتمد فى القراءة السريعة
- حاصل على دبلومة فى المهارات الإدارية من المؤسسة الدولية للإدارة و الإستشارات
- حاصل على دورات فى الجودة و أنظمتها
- ممثل الإتحاد التطويرى لمسارات الطاقة بالقاهرة
- قدم العديد من البرامج والأمسيات مثل برنامج إدارة الوقت العمل داخل فريق ومبادئ الإتصال الفعال

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

الفهرس

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

مقدمة

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

يبدو سؤالا غير مألوف ، و لكن هل فعلا ستأكل ثمار الليمون ذات الطعم الحامضى القابض؟
هل ستأكلها بقشرها ام ستقشرها ؟
سيسألنى البعض ما هذا الذى تقوله كيف سنأكل ثمار الليمون التى هى بتلك الصفات ؟
ربما فى بداية الأمر ستجد أنك تقول ما هذا وكيف لى أن أقوم بذلك ولكن فى بعض الأحيان نجد أن هناك ما يدفعنا إلى تغيير الكثير من إدراكنا للحياة وللظروف وربما نختار إختيار أصعب لأنه هو المتاح الان لدينا ربما تجد أن ثمار الليمون هذه هى كل أمنياتك فى الحياة بالرغم تلك الصفات وفى هذا الكتاب سوف نفكر معاً

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

هل دائما لا يمكننا أكل ثمار الليمون أم يمكننا أن نأكلها ؟

دعنا نمضى ونفكر فى تلك المواقف التى قد تكون ثمار الليمون هى الملاذ الوحيد وقد تكون لا وستجد إجابة على السؤال الذى سألته فى البداية

هل ستأكل ثمار الليمون ؟

المؤلف

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

(١)

طبق الليمون



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

دعنا نفكر معا أنك ذهبت الى أحد أصدقائك و جلست تتحدث معه حتى جاء ميعاد الغداء فدعاك للغداء و قال لك اليوم سنتناول الغداء سويا ثم ذهب الى مطبخه .

وأحضر طبق كبير من الليمون و قال لك هيا الان سنتناول الغداء فلقد أحضرت لك أجود انواع الليمون لنتناوله على الغداء .

ماذا ستفكر بداخلك ؟

....

دعنا نطرح الاسئلة التى تدور بداخلك.



ماذا سأفعل الأن ؟؟؟

هل ستنظر له بدهشة و تسأل نفسك لماذا دعانى إلى الغداء وهو لا يملك طعاما ؟؟

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

لماذا قدم إلى الليمون على أنه الغداء رغم أن طعمه لاذع و قابض ؟

هل هو يسخر منى ؟؟

و ماذا سيكون رد فعلك يا ترى ؟؟

هل ستترك المكان ؟؟

هل تأكل الليمون بالرغم من طعمه مجاملة لصديقك ؟؟



أنت صاحب القرار

هل ستجامل صديقك أم ستترك له المكان وتذهب؟

هنا أنت تملك الإختيار ولديك البدائل فأنت ستقرر إذا كنت ستأكل الليمون أم لن تأكله فأنت تملك البديل فيمكنك الذهاب إلى منزلك وتناول

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

طعام الغداء اللذيذ وإن قال لك لنأكل ستقول له لا أشكرك على كرمك لأنك ستذهب إلى البديل المتاح لك وهو أى نوع من أنواع الطعام التى يمكنك الحصول عليها و لكن هل فعلا من أجل صديقك ستأكل ثمار الليمون ربما يحدث هذا حتى لا تشعره بالإحراج

ولكن ..

هل ستكون مستمتع به ؟

هنا يكمن إدراكك للموضوع فأنت معتاد على شرب عصير الليمون المحلى بالسكر سواء كان دافئ أوبارد

ولكنك لم تجرب أن تأكله كأى نوع الفاكهة تنتمى إلى عائلة الموالح مثل البرتقال أو اليوسفى هنا إعتدت على شربه وليس أكله ولكن هل يوجد ضرر من أكل اليمون ولو ليمونة واحدة على الأقل هنا يختلف إحتياجك

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

لليمون هل أنت مريض و تحتاج ليمون وهل ستأكله أم ستتناوله فى صورة شراب أو عصير ..

والأن أنت من يقرر طريقة إستفادتك من الليمون الغنى بفيتامين سى والذى يحتاجه الجسم هنا أنت الذى يقرر كيفية الحصول على الإستفادة منه انت تعلم فائدته و لكنك ستأخذها بالطريقة التى تناسبك بناءاً على افكارك ومعتقداتك

ربما نجد أشياءا كثيرة فى حياتنا إعتدنا أن نفعلها كما تعودنا ولكن ماذا لو تغير الأسلوب الذى نقوم به بفعلها فكما تقول الحكمة الصينية " إذا إعتددت أن تفعل شئ بنفس الطريقة فلا تتوقع غير نفس النتائج " ربما كان غريبا أن يطلب منك أحد أن تأكل ثمار الليمون كطعام غداء ولأنك تعودت على أسلوب معين فى الحصول على ما تبتغيه من الليمون أومن أى شئ بالرغم أن أكل الليمون سيحقق نفس نتائج شربه أو الإستفادة منه ولكنك تعودت على شربه بطريقة معينة وهذا ما جعلك تشعر

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

بالاستغراب والدهشة من تصرف صديقك الذى ربما تعود أن يأكل الليمون بهذه الطريقة وهنا يكمن الاختلاف فى الصفات بين البشر فكل منا له طريقته فى الحصول على النتائج ربما نجد أن النتائج واحدة ولكن الطرق مختلفة وفقاً لأفكار كل منا ومعتقداته الراسخة وقيمه السائدة وهذا كله هو ما يحدد وجهتنا فى الحياة أو إتجاه البوصلة الداخلية لدينا .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

(٢)

شجرة الليمون والصحراء



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

ماذا سيحدث إن كنت تسير وفجأة وجدت نفسك أصبحت تائها فى الصحراء ولم تجد من تسأله أين الطريق وبدأ الوقت يمر والساعات تمضى .

بدأ العطش والجوع يتسربان اليك وانت تسير وبدأت تشعر بالهزال والدوار يضرب رأسك ولم تكن تستطيع أن تكمل السير وفجأة وجدت أمامك شجرة ممتددة الفروع قصير ممتلئة بالثمار.





هل ستبقى فى مكانك ويفترسك الجوع والعطش ؟؟



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

ماذا تكون إجابتك ؟؟

....

....

....

من الممكن أن تذهب الى تلك الشجرة مهرولا مسرعا لتتناول ثمارها لتسد جوعك بل بالتأكيد ستذهب لسد هذا الإحتياج الذى تعانيه.

ماذا لو وجدتها شجرة ليمون ماذا ستفعل ؟؟



هل ستأكل ثمار الليمون ؟
ام ستظل على جوعك والذى من الممكن ان يقضى عليك ربما ستتردد فى البداية ولكن مع مرور

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

الوقت و زيادة الجوع والعطش ستذهب الى الشجرة وتتناول ثمار الليمون بنهم شديد كأنك تأكل تفاح أوكرزأومانجو .

ولكن ماذا حدث كيف تأكل ثمار الليمون بنهم ؟؟

بالرغم ان الليمون لم يتغير لم يتبدل هى هى نفس الثمار ولكن الذى إختلف هو إدراكك لتلك الثمار فهى الأن كما فى هرم ماسلو للإحتياجات الانسانية هى اول الاحتياجات أو بمعنى أخر أنها تمثل احتياجك للبقاء والاستمرار فى الحياة لذلك ستجد ان هذا الاحتياج ولد لديك الدافع الكافى لتتقدم من الشجرة وتأكل ثمارها بالرغم من إدراك السابق بأن طعم الليمون لاذع وغير مفضل لديك ولكن اختلف الادراك فتغيرت الافكار لديك لأن بإدراكك للشئ بالطريقة الجديدة جعلتك تحصل على نتائج جديدة ....

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)



هنـــا تكمـــن فكـــرة التغييـــر فـــان الادراك هــو ٥٠ % مــن التغييـــر واذا نظرنـــا الـــى موضـــوع ثمـــار الليمـــون ســـتجد ان بتغييـــر ادراك الليمون بناءاً على احتياجك ففى الحالة الاولـــى كنـــت تملـــك الاختيـــار ولـــديك البـــدائل وكنت تقول ابدا لـن اتنـاول تلـك الثمـار ولكن بتغييـــر الاحتيـــاج تغييـــر الادراك فتغيـــرت الافكار وجعلتك تلتهم الثمـار بـنهم شـديد فأنـت اسـتطعت تغيير أفكـارك ومعتقداتك فإستطعت أن تنظر لكل شـئ بمنظور جديد .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

(٣)

شجرة التفاح وشجرة الليمون





جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

وأنت لازلت فى الصحراء ماذا لو وجدت شجرة تفاح وشجرة ليمون إلى أي من الشجرتين ستذهب يا ترى ؟؟



قد يبدو السؤال مضحكاً أليس كذلك ؟

ولكن هل سألت نفسك لماذا أخترت ثمار التفاح لتأكلها أو لماذا فضلتها على الليمون ؟

هل لأنك تكره الليمون بطعمه القابض اللاذع الحامضى أم لأنك تحب طعم التفاح الحلو المذاق ؟

ربما ستكون إجابتك الثانية لأن معظم الناس تحب أكل التفاح لأن له من طعم جميل وفوائد عدة ..

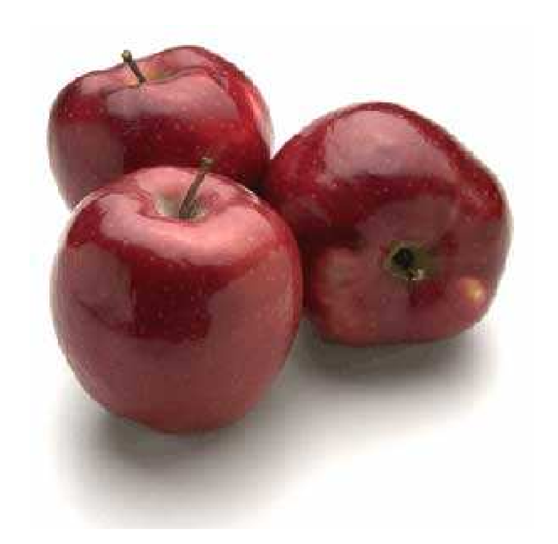
ولكن لماذا عندما رأيت التفاح ذهبت إليه مباشرة ؟



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

بالطبع لكل تلك الأسباب

وذلك لأن كلمة تفاح هى رابط ذهنى بالنسبة لك تعنى الرائحة الذكية وذلك اللون الأحمر أو الأصفر أو الأخضر النضر وذلك الطعم الجميل الحلو السكرى الذى ما إن ذكرت التفاح حتى وجدتك تتذكره بداخلك وترى صورة التفاحة وتتخيل



وتشعر وتشتم رائحة التفاح هذا لوجود برمجة سابقة أو خبرة داخلية خاصة بثمرة التفاح وهى ما أعطيتها أفضليه عن الليمون المرتبط دائما بالطعم الحامضى القوى لذلك ما إن وجدت شجرة التفاح ذهبت إليها ولم تحاول المقارنة بينها وبين الليمون بالرغم ربما تجد لليمون فوائد عدة ولكنك الأن تريد أن تأكل ما تحب وخصوصاً أنك وجدته وأتيحيت لك فرصة الإختيار فبالطبع إخترت التفاح المرتبط لديك بكل ما هو جميل .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)



هناك من البشر من لا يحب التفاح كثمار ولكنه سيفضله بالطبع على الليمون لصفاته التى ذكرنها وسيأكل منه بالقدر الذى يشبعه ويجعله قادر على مواصلة مشواره وهنا بالفعل إتيح له فرصة الإختيار بين بديلان الإثنين لا يحبهما ولكنه إختار البديل الذى يناسبه الأن ويستطيع أن يعبر به ذلك التحدى .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

(٤)

اللافتة والفرصة المتاحة



جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

فكر معى أنك بالفعل تشعر بالجوع وتشعر بالعطش والإرهاق الشديد ورأيت شجرة ليمون ذات ثمار حامضية ولاذعة الطعم وبالفعل لاتجد أى شئ تأكله سواها فوصلت إليها ووجدت نفسك أمام شجرة الليمون وكدت تشرع فى أكل ثمارها حتى قرأت لافتة مكتوب عليها هناك شجرة تفاح

ولكنها بعيدة

بمسافة ٥ كم عن هنا .

هل تريد الذهاب إليها؟

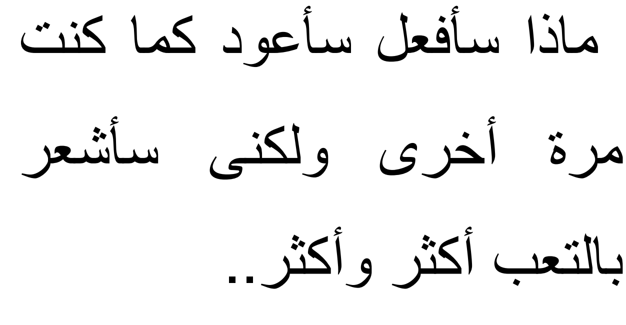


....

ستفكر قليلا هل أكل من ثمار الليمون فأنا أكاد أموت جوعاً ولكن طعمه لاذع لا أتحمله ولكنى أشعر بالتعب الشديد فهل أتحامل على نفسى وأكمل الطريق

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

ماذا سيحدث إن كانت هذه اللافتة خادعة فيما تقول ؟



ماذا سأفعل سأعود كما كنت مرة أخرى ولكنى سأشعر بالتعب أكثر وأكثر..



ماذا أفعل الأن ؟؟

هنا تجد أن الحيرة قد فتحت أبوابها لك على مصراعيها لتدخلك بداخلها وستجلس لتفكر لتأخذ قرار بما ستفعله هنا يجب أن تفكر من جميع الأوجه لو أكلت من شجرة الليمون فمن الممكن أن تفوت على نفسك فرصة أن تأكل التفاح وأيضا لو ذهبت كما تقول تلك اللافتة

وأنت لاتثق فيها وذهبت قد تجد شجرة تفاح تستمتع بها وقد لاتجد وايضاً ان لم تجد ستعود مرة أخرى فى إتجاه شجرة الليمون وفى تلك الحالة ستكون مجهد جداً.

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

والأن ماذا أفعل؟



ما هو الدافع لديك هنا هل دافع البقاء أى أنك إن لم تأكل الأن لن تستطيع إكمال حياتك أم الدافع أن تأكل ثمار التفاح حتى تحصل على الطعم الذى تفضله وإن كنت ستتكلف بعض العناء للسير إلى هناك.

والأن أنظر للدافع لديك ستجد أنك فى حاجة ماسة للأكل لأنك تشعر أنك لن تستطيع تكملة طريقك هذا

فماذا سيحدث لو أكلت بعض الليمون حتى يعطيك طاقة لباقى الطريق حتى تصل إلى شجرة التفاح ؟؟

وحتى إن لم تكن هناك أى شجرة فأنت لم تقم بإضاعة الفرصة وأخذت معك بعض الثمار تساعدك على باقى الطريق حتى تصل إلى ما تريد.

هذا ولو كانت هناك شجرة تفاح ستنسيك طعم الليمون وستصبح سعيداً جداً أنك وجدتها وأنك أستغللت الفرص المتاحة لديك فكما تقول إحدى فرضيات البرمجة اللغوية

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

العصبية "يستخدم الناس أحسن إختيار لهم فى حدود الإمكانيات المتاحة فى وقت بعينه" فإستغلالك الأمثل للفرص المتاحة هو ما يصنع لك السعادة ويجعلك تسير نحو أهدافك مهما كانت بعيدة فأنت مستعد لما قد يقابلك ومرن فى التعامل معه.

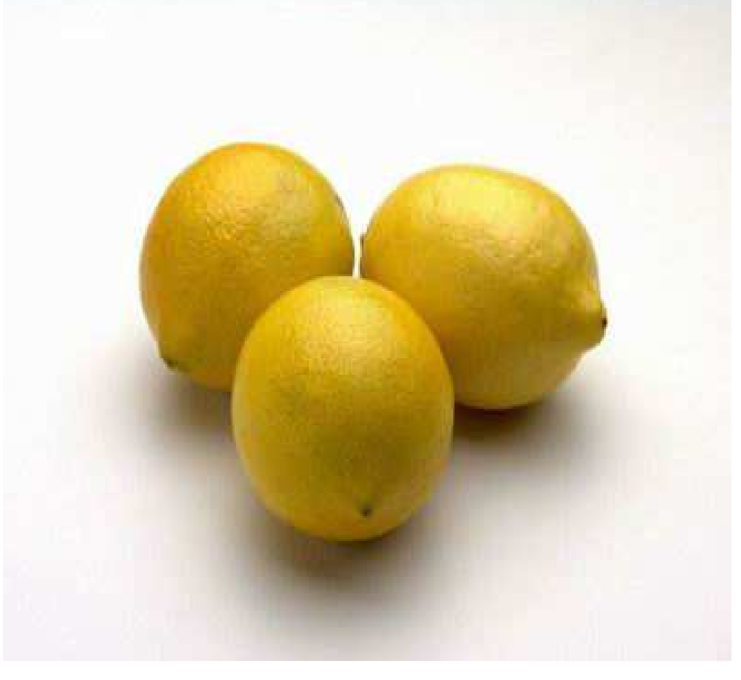
وإن لم تجد شجرة تفاح فستكون قد تعاملت بشكل جيد مع كل الموارد المتاحة لديك بحيث أنك لم تخسر الفرصة التى أتيحت لك ولكنك تعلمت كيف تستفيد منها أقصى إستفادة .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

(٥)

ثمار الليمون والمليون دولار





جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

والأن وجدت شجرة تفاح وشجرة ليمون ولم تكن تشعر بالجوع بالأساس ..

ولكنك وجدت نفسك داخل مسابقة والفائز هو من يستطيع أكل أكبر قدر من ثمار الليمون دون أن يأكل من ثمار التفاح والجائزة ما هى يا ترى ؟

هى مليون دولار

ماذا ستفعل الأن ؟

....

....

الأن لديك الحافز هو المليون دولار وهو حافز قوى بالرغم من عدم حبك لأكل ثمار الليمون ولكنك ستحاول أكل الثمار إذا كنت تريد الحصول على مليون دولار وستقاوم كل المغريات التى حولك وهى ثمار التفاح الجميلة حلوة المذاق .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

هنا التفاح أمامك ولكنك تقاومه كيف هذا؟



بالفعل التفاح أمامك تستطيع أكله ولكنك إن أكلته ستفوت عليك الفرصة للحصول على المليون دولار وهى قيمة الجائزة ربما ستتحاول على نفسك وستقاوم إغراء التفاح وستتحمل طعم الليمون من أجل هدفك وهو الحصول على مليون دولار وهذا الملبلغ هو ما يساعدك على تحقيق ما تريد من احلام وطموحات وستستمر فى اكل الليمون وتذكر نفسك دائما بالجائزة وهى ما يدفع لاكل المزيد والمزيد .

قد يغير الحافز لدينا وجهة نظرنا فى الإشياء فيقاوم ما لدينا من أفكار ويضع لدينا أفكار جديدة عن الجائزة التى سأحصل عليها بمجرد أكلى لليمون وهكذا أبحث عن أكل المزيد ليس حبا فى الليمون ولكن حبا فى

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

الجائزة وهكذا نرى أن دور المحفز قوي فى تغيير الافكار والمعتقدات والمحفز يختلف عن الدافع فالدافع دائما من الداخل مثلما تحدثنا عنه دافع البقاء الذى جعلك تأكل الليمون أما الحافز فهو خارجى وجعلك أيضا تأكل الليمون أملا فى النتائج التى ستحصل عليها والأهداف التى ستحققها بالمليون دولار.

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

الخاتمة

فى كثير من الأحيان تبدو أفكارنا ومعتقدانا كثوابت لدينا ولكن فى حالات كثيرة تتغير تلك الافكار وفقا للموقف أو إداركنا للموقف فالإدارك هو بداية التغيير ولكى تتغير يجب أن تدرك أولا والإدارك عملية حيوية تتم بالحواس وهو يعطينا بداية المعلومات الجديدة التى بواسطتها نستطيع تغيير افكارنا القديمة .

هناك بالفعل من يأكل ثمار الليمون كطعام شهى له وهناك من يحبها كعصير ليمون وهناك من لا يحبه تماما ولكن بتغيير الادارك وتبدل المواقف قد تجد من لا يحب الليمون أو أى شئ أخر قد تغير فالليمون مقصود به مثال لشئ تعودنا عليه بطريقة والسؤال ماذا سيحدث إذا غيرنا تلك الطريقة.

فهناك أشياء كثيرة تدفعنا لتغيير الافكار والمعتقدات مثل المليون دولار ووجودك فى الصحراء أوتجعلنا نتعامل معاها بمرونة مثل وجود لافتة تشك فى صحتها أوتوفر البدائل

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

وهى التى جعلتك لا تغضب كثيرا من تصرف صديقك طبق الليمون .

هنا أن تتغيير وتتكيف حسب الموقف وتستطيع أن تتعامل مع كل موقف على حدة بالأسلوب الذى يعطيك أفضل النتائج .

فأنت الإنسان الذى بداخله كل شئ وقدراته لامحدودة يستطيع بها أن يحصل على ما يريد ومهما واجهه من تحديات وعوائق فإنه يتغلب عليها ويستطيع أن يستمر فى الحياة ويتمتع بتلك الحياة ويحقق فيها العديد من الإنجازات ليشعر بقوة الإنجاز .

جميع الحقوق محفوظة للمدرب / عبد الفتاح محمود (فريق إنسان للتنمية البشرية)

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

عبد الفتاح محمود

فريق إنسان للتنمية البشرية

ABDELFATAH@INSANTEAM.COM